

ŚRODA

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
dieta podstawowa Razem E: 2322.9 kcal B 104.6 g T 78.1 g W 314.1 g SFA 35.7 g Cukry 70.4 g Sól 6.3 g Błonnik 31.7 g	płatki jęczmienne na mleku 300ml (1, 7) pasta twarogowa z rzodkiewką 80g (7) herbata czarna z cytryną 200ml chleb pszenno-żytni 70g; (1) chleb żytni pełnoziarnisty 50g; (1) ogórek świeży 50g; szynka wieprzowa 20g; masło 15g; (7)	budyń śmietankowy 150g (7) owoc sezonowy (np jablko, gruszka, cytrus itp) 150g;	zupa cebulowa 400ml (7, 9) udko z kurczaka 150g ryż brązowy 200g surówka z marchewki jabłka i pora 150g kompot ze śliwek i daktyli 200ml	pasta jajeczna z wędliną 80g (3, 6, 9, 10) herbata malinowa 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) rzodkiewka 50g; sałata lodowa 20g; masło 15g; (7)

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - lubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne